



# Kids *a* Cookin'

## Crema de Hamburguesa con Queso

¡Deje que empiece la fiesta!


### Ingredientes:


- 1/2 libra de carne molida
- 1 libra de queso procesado (como Velveeta™), en cubitos
- 1 lata de tomates de 10 onzas con chiles verdes (como Rotel™), sin colar

### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. Cocine la carne molida y cuélela bien.
2. En un envase grande de vidrio, combine la carne, el queso y los tomates.
3. Póngalo cubierto en el microondas por 3 minutos a temperatura media. Revuelva y vuelva a ponerlo en el microondas por 3 minutos más. Quite la tapa, revuelva y póngalo en el microonda hasta que el queso esté derretido, como unos 3 minutos más.

 **Consejos Útiles:** Las temperaturas para cocinar el queso deben ser bajas para prevenir que se seque demasiado. Es por eso que nosotros estamos derritiendo el queso a temperatura media en el microondas para que nuestra crema sea suave, cremosa y tenga bastante sabor. Si no tiene un microondas, usted puede derretir el queso encima de una caldera doble (baño de María) sobre la estufa. ¡De cualquier forma, acuérdesese de revolverlo frecuentemente para combinar los ingredientes y para hacer una crema deliciosa!

 **Consejo de Seguridad:** ¡Mantenga los agarradores de olla a la mano para los niños! El queso derretido puede quemarle las manos a los cocineros jóvenes. Acostumbre a los niños a usar los agarradores de ollas para remover la comida caliente del microondas - ya sea que la comida esté caliente o no. De esa forma se convierte en un hábito. ¡Use dos agarradores cuando remueva la crema de queso caliente del microondas - es mejor estar seguro y planear con tiempo que agarrar el plato caliente y quemarse las manos!

## Cheesy Hamburger Dip

Let the party begin!


### Ingredientes:


- 1/2 pound lean ground beef
- 1 pound processed cheese (such as Velveeta™), diced
- 1 10-ounce can tomatoes with green chilies (such as Rotel™), undrained

### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Brown ground beef and drain well.
2. In a large 3-quart glass casserole dish, combine beef, cheese and tomatoes.
3. Microwave 3 minutes on medium power, covered. Stir and microwave 3 more minutes on medium power. Uncover, stir and microwave until cheese is melted, about 3 more minutes, on medium.

 **Helpful Hints:** Cooking temperatures for cheese should be low to prevent stringiness and toughness. That's why melting the cheese on medium power in the microwave oven allows the dip to be smooth, creamy and have lots of flavor. If you don't have a microwave, you can melt the cheese in the top of a double boiler on the stove. Either way, remember to stir often to combine the ingredients for a delicious dip!

 **Safety Tip:** Keep pot holders handy for kids! Melted cheese can burn young cooks' hands. To make using pot holders a habit, have a child use them to remove food from the microwave oven every time, whether the food is hot or not. Use two pot holders when removing this cheese dip from the microwave: Better to be safe and plan ahead than to grab a hot dish and burn your hands!

<b>Datos Nutricionales</b>	
Porciones 1/2 taza (138g)	
Porciones 7	
<b>Cantidad Por Porción</b>	
<b>Calorías 260</b>	<b>Calorías de Grasa 150</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 17g</b>	26%
• Grasa Saturada 10g 52%	
<b>Colesterol 65mg</b>	21%
<b>Sodio 1160mg</b>	48%
<b>Carbohidrato Total 8g</b>	3%
• Fibra Dietética 0g 0%	
• Azúcares 6g	
<b>Proteína 17g</b>	
Vitamina A 20%	• Vitamina C 4%
Calcio 30%	• Hierro 6%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
Calorías: 2,000    2,500	
Grasa Total	< 65g    80g
• Grasa Saturada < 20g    25g	
Colesterol	< 300mg    300mg
Sodio	< 2,400mg    2,400mg
Carbohidrato Total	300g    375g
• Fibra Dietética 25g    30g	
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/2 cup (138g)	
Servings Per Container 7	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 260</b>	<b>Calories from Fat 150</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 17g</b>	26%
• Saturated Fat 10g 52%	
<b>Cholesterol 65mg</b>	21%
<b>Sodium 1160mg</b>	48%
<b>Total Carbohydrate 8g</b>	3%
• Dietary Fiber 0g 0%	
• Sugars 6g	
<b>Protein 17g</b>	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 4%
Calcium 30%	• Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000    2,500	
Total Fat	< 65g    80g
Saturated Fat < 20g    25g	
Cholesterol	< 300mg    300mg
Sodium	< 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber 25g    30g	
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

### Equipo para Niños

- sartén
- envase de vidrio, 3 cuartos
- cuchara de madera
- cuchillo
- taza de medidas

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

### Sugerencia del Cocinero

- Crema de Hamburguesa con Queso
- tortillas horneadas
- zanahorias pequeñas

### Kids' Tool Kit

- skillet
- casserole dish, 3-quart
- wooden spoon
- knife
- measuring cup

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

### Chef's Choice

- Cheesy Hamburger Dip
- Baked tortillas
- Baby carrots

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.